



**আমি স্ক্রিনিং এড়িয়ে যাই।**  
আমি আমার রক্তে শর্করার পরিমাণ জানি না এবং আমার খুঁকি এড়াই, এমনকি আমার পরিবারের অন্যদেরও ডায়াবেটিস রয়েছে।

**আমি জানতে চাই টাইপ 2 ডায়াবেটিসের জন্য স্ক্রিনিং আমার পক্ষে সঠিক কিনা।**  
এটি খুব ভাড়াভাড়ি হয় এবং সহজ এবং এটি আমার স্বাস্থ্যকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করে।

**আমি অস্বাস্থ্যকর খাবার খাই।**  
পর্যাপ্ত পরিমাণে বিদ্যমান থাকা সত্ত্বেও আমি শাকসবজি এড়িয়ে যাই, এবং অধিকাংশ সময় আমার জানা থাকা সত্ত্বেও আমি এমন সব খাবার খাই যেগুলো ভালো নয়।

**আমি আরো বেশি স্বাস্থ্যকর খাবার বেছে নিই।**  
আমি অনেক বেশি সতেজ ফল এবং শাকসবজি খাই এবং চিনিজাত পানীয়ের পরিবর্তে স্ট্রসার এবং জল/পানি পান করি। আমি অধিকাংশ সময় বাড়িতে রান্না করি।

**আমি আমার শরীরকে যত দূর সম্ভব কম নড়াচড়া করাই।**  
আমার অবসর সময়ে আমি বেশিরভাগ সময় বসেই কাটাই।

**আমি আমার শরীর অনেক বেশি চালনা করি।**  
আমি আমার গন্তব্য থেকে একটি স্টপেজ আগে বাস থেকে নামা বা সিঁড়ি ব্যবহারের মতো ছোট অনুশীলন করি। এতে সম্পূর্ণ অনুশীলনের সুবিধাটি পেতে সারা দিনের মাত্র কয়েক মিনিট সময় লাগে।

# আপনি কি টাইপ 2 ডায়াবেটিসের পথে এগিয়ে চলেছেন?

**কী ভাবে ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে হবে আমি জানি না।**  
আমার পক্ষে তথ্য পাওয়া কঠিন, আমি আসলে জানিই না।

**কী ভাবে ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে হবে আমি তা শিখি।**  
আমার চিকিৎসক আমাকে প্রিডায়াবেটিস রয়েছে এমন অন্যান্য ব্যক্তিদের সাথে একটি ক্লাসে অংশ নেওয়ার পরামর্শ দিয়েছেন। এই শ্রেণিতে আমি আমার অভিজ্ঞতা শেয়ার করি এবং অন্যান্য ব্যক্তির তাদেরটি শেয়ার করে।

**স্বাস্থ্যকর জীবন যাপন করা টাইপ 2 ডায়াবেটিস হতে দেরি বা প্রতিরোধ করতে পারে।**  
**আপনি কোন জীবনযাত্রা বেছে নেবেন?**

**আমার একারই এটি হয়েছে।**  
আমার পরিবার এবং বন্ধুরা আমার স্বাস্থ্য নিয়ে উদ্বিগ্ন। আমার কিছু হয়নি আর আমার মনে হয় না আমার সাহায্য প্রয়োজন।

**আমি অনুশীলন করা বা হাঁটার সময় সাথে অন্যকেও নিয়ে নিই।**  
পরিবর্তনগুলি করা সবসময় সম্ভব নয় তবে আমার পরিবার এবং বন্ধুদের সাহায্য আমাকে উৎসাহ দেয়।

**এই জীবন যাপনে আমি ক্লাস্ত এবং অস্বাস্থ্যকর অনুভব করছি। আমার ইচ্ছা যদি আমি একটি পৃথক পথ বেছে নিতে পারতাম তবে আমি আমার জীবনে নিয়ন্ত্রণ রাখতে পারতাম।**

**এই জীবনযাত্রা বজায় রাখা আমাকে স্বাস্থ্যকর এবং সুখের অনুভূতি এনে দেয়। এটি আমাকে আমার স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রাকে নিয়ন্ত্রণে রাখার সুযোগ দেয়।**



স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রা শুরু করতে কখনোই খুব বেশি দেরি হয়েছে মনে করবেন না!

